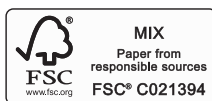


JOHAN BERGSTAD

HJÄRN FOKUS

Så blir du lugn, kreativ
och fokuserad

FORUM



Bokförlaget Forum, Box 3159, 103 63 Stockholm
www.forum.se

Copyright © Johan Bergstad 2019
Omslagsbild: Depositphotos
Omslag: Miroslav Šokčić
Fackgranskare: Gabriela Markovic och
Lill Persson Jarl
Tryckt hos ScandBook, EU 2019
ISBN 978-91-37-15484-8

INNEHÅLL

| | |
|--|-----|
| Inledning – Tusen små regndroppar | 8 |
| 1. Myten om multitasking | 12 |
| 2. Bli vän med din inre dobermannpinscher | 24 |
| 3. Att vara lugn i stormens öga | 34 |
| 4. Så får du ett skarpt fokus | 46 |
| 5. Du är piloten i ditt liv! | 58 |
| 6. Kolla aldrig mejlen på morgonen | 70 |
| 7. Dansa med distraktionerna | 80 |
| 8. Därför underpresterar smarta människor | 94 |
| 9. Program för din egen superdator | 108 |
| 10. Ditt mentala gym | 116 |
| 11. Så surfar du på hjärnvågorna | 130 |
| 12. Hjärnfokus för företaget | 140 |
| 13. Rymdskeppet som sprängdes – om beslut och resultat | 154 |
| 14. Vill du ha jordgubbar, odla jordgubbar | 164 |
| 15. Världens lyckligaste människa | 176 |
| 16. Första hjälpen för föräldrar | 186 |
| 17. Picassos badkar – om kreativitet | 204 |
| 18. Sju attityder för ett rikare liv | 216 |
| 19. Varför springer du egentligen? | 236 |
| 20. Den tysta revolutionen | 246 |
| Tack | 254 |
| Hjärnlexikon | 255 |
| Lästips | 262 |
| Källor | 264 |

NOVEMBERMORGON. TUSEN ISKALLA regndroppar träffar mig i ansiktet när jag cyklar iväg med vår minsting, Lion, till förskolan. Jag tar några djupa andetag. Hela morgonen har varit intensiv. Jag har chattat med sextonåringen som går gymnasiet tio mil bort. Fjortonåringen har praktik och skulle ha med matsäck. Elvaåringen var hes och tveksam om han orkade vara i skolan. Dessutom sa min fru att hon inte tycker att vi tar tillräckligt mycket tid för vår relation. Vad betyder det? Vill hon skiljas?

När jag kommer till kontoret är min hjärna inte redo för dagens jobb. Tankar runt morgonens händelser snurrar. Tack och lov har jag i alla fall *inte* gjort saken värre genom att börja dagen med mejl och sociala medier. Jag är lyckligt ovetande om vad en av mina vänners kusiner åt till kvällsmat igår, och att en avlägsen bekant har förlorat sin far. Våra hjärnor behöver sällan fler intryck i denna digitala era, snarare färre. Mer information ger mer att processa, vilket kan få förödande konsekvenser för alltifrån energinivå och fokus till kreativitet och glädje.

Jag sätter mig på kontorsstolen. Ställer en timer på tio minuter. Blundar. Låter ansiktet slappna av och axlarna sjunka ner. Andningen blir långsammare. Tankarna får vandra som de vill. Efter någon minut börjar jag räkna andetag. Från ett till tio, sedan från tio till ett. Kommer på mig själv med att undra hur den något krassliga sonen har det. Släpper den tanken och börjar räkna igen, från ett. När timern ljuder är jag lugn och fokuserad. Min hjärna har kalibrerat sig själv.

Fokusträning är som att stämma ett instrument, innan du spelar det i världen. Både prestationer och känsloläge förbättras ofta. Övar du i åtta minuter minskar graden av ofrivillig tankevandring, enligt forskning. När du är vilse i tankedimman mår du sämre och det är de flesta av oss nästan hälften av vår vakna tid! Det finns all anledning att ha verktyg för att låta den inre dimman lättas så att du kan bli piloten i ditt eget liv.

Jag tar fram en penna och skriver ner vad som är viktigast den här dagen. Blir jag avbruten av mobilen, en kollega eller något annat kommer jag snabbt tillbaka till agendan, eftersom jag har satt den på pränt. Och tack vare fokusträningen har antalet inre distraktioner, som ovidkommande tankar, minskat. Får jag en impuls att kolla nyheter eller vädret kan jag notera det utan att följa impulsen. Det är jag som håller i "ficklampan" och riktar uppmärksamheten dit jag vill.

Pusslet som fyrabarnsfar och egen företagare är inte alltid lätt att få ihop. Jag vågar knappt tänka på hur livet hade varit utan teknikerna jag här delar med mig av. En sak är säker: den här boken hade aldrig kommit till. Och jag vet inte hur jag skulle ha hanterat beskedet att Lion har Downs syndrom, vilket jag berättar mer om en bit in i boken. Eller cyklonen på Tonga förra året, den värsta i landets moderna historia, då familjen och jag kunde ha strukit med (se kapitlet Att vara lugn i stormens öga). Eller tonåringarnas ibland växlande humör, mina egna svängningar och så vidare.

I den här boken får även du beprövade verktyg för balans, lugn och fokus. Forskning visar att vi kan prestera mer med mindre ansträngning. Visst är det konstigt! Idag vet vi att hjärnan förändras av fokusträningen, både till struktur och hur den organiserar sig själv. Amygdalan – en del av hjärnans stresscenter – minskar i storlek. Och delar av främre hjärnbarken – din inre "chef" – blir större. Att träningen sedan höjer kreativiteten och förbättrar immunförsvaret gör inte saken sämre. Forskare har till och med sett förändringar på kromosomnivå. Telomererna

– kromosomernas ändar – bibehåller sin längd, vilket kan göra att du lever ett längre liv.

Men tro inte rakt av på vad jag skriver eller ens vad forskning-
en visar. Testa själv det som står här och se vad du upptäcker!
För min del var jag extremt skeptisk när jag första gången kom i
kontakt med teknikerna. Jag har en naturvetenskaplig bakgrund
och fick tidigt lära mig kritiskt tänkande. Men jag var i alla fall
tillräckligt öppen för att pröva nya sätt att jobba och därigenom
få nya resultat.

Många människor har berättat för mig att träningen har gjort
dem mer fokuserade och vänligare mot sig själva. De sover bätt-
re, får mer gjort och prioriterar utifrån sin egen kompass istället
för någon annans. Folk lyfter blicken från trottoaren, ser sollju-
set dansa på träden och hör fågelsång, ibland för första gången
på flera år. Just sådana där små saker som kan vara skillnaden
mellan dyster mental frånvaro och ett liv med mer glädje och
närvaro.

Fokusträning är ingen *quick fix* eller manual för hur du ska
hantera allt livet för med sig. Men det är fullt möjligt att lära sig
att surfa på vågorna och välja förhållningssätt till det du är med
om. Visst trillar vi i vattnet många gånger, men frågan är hur du
kommer upp på brädan igen, utan onödiga omvägar. Och lär
dig att arbeta smart, inte hårt. Hur vore det att jobba med fullt
fokus, ta stärkande pauser och sedan komma hem och ha energi
över till annat?

Jag har de senaste decennierna haft förmånen att lära mig
fokusträning av några av de allra främsta i världen. Med den här
boken vill jag ge även dig enkla och effektiva verktyg som du kan
tillämpa direkt i ditt eget liv. Undan för undan introducerar jag
olika praktiska övningar. Och nyckeln till mer lugn, kreativitet
och fokus är att göra dem. Trevlig läsning!

Johan Bergstad

1.

MYTEN OM MULTITASKING

"It was the best of times, it was the worst of times, it was the age of wisdom, it was the age of foolishness ..."

Charles Dickens, *A Tale of Two Cities* (1859)

MÅNGA AV OSS är nästan alltid uppkopplade, sällan avkopplade, och gränserna mellan arbete och vila är diffusa. Den digitala revolutionen har fört med sig mycket som är bra men har också sina baksidor. Bara under min levnad har tillvaron blivit mycket mer komplex, och jag ser inga tecken på att det håller på att ändras.

Varje år kommer det nya siffror som visar att den psykiska ohälsan ökar, både bland barn och vuxna. Hur kommer det sig egentligen? De flesta i vår del av världen har tak över huvudet, en säng att sova i och mat att äta. Medellivslängden i Sverige har mer än fördubblats de senaste drygt hundra femtio åren. Det verkar som om vårt inre liv inte nödvändigtvis hänger ihop med hur vi har det i det yttre. När vi har fått en viss materiell standard hjälper inte fler prylar. Dels är det inte miljömässigt hållbart, dels är det som att fiska i vatten utan fisk.

Den här boken tar inte upp alla tänkbara orsaker till varför så många av oss mår så dåligt. Jag vill bara tillsammans med dig utforska hur du kan hantera olika utmaningar och kanske leva med mer fokus och livskvalitet. De goda nyheterna är att välbefinnande kan tränas upp. En av de ledande hjärnforskarna, professor Richard Davidson i USA, säger: *Happiness is a skill*. Sådana ord kan vara provocerande att höra, särskilt om du lever med en svår sjukdom, genomgår en kris eller står inför andra utmaningar.

Jag kan bara prata utifrån min egen erfarenhet och konstatera

att jag har haft enorm glädje av verktygen som jag här lär ut. Inte minst när livet har varit en större eller mindre katastrof. Som när jag gjorde en drygt tre timmar lång intervju med mindfulnesspionjären Jon Kabat-Zinn och alla filmerna stals. Eller när vi bytte tak och fick vattenskador i halva huset på grund av slarv från en byggfirma. Eller när jag och min fru hamnar i konflikter. Tricket är dock att öva när det är lite lugnare, att sy på fallskärmen varje dag så att du är redo att använda den när det behövs.

DU ÄR DESIGNAD FÖR ÖVERLEVNAD, INTE LYCKA

Låt oss backa bandet till för drygt 10000 år sedan. Efter att ha legat under is i mer än 100000 år blev Sverige sakta isfritt och människor vandrade in söderifrån. De jagade, fiskade och samlade ätbara växter.

Hur mycket har då hjärnan utvecklats under den här tiden? Det borde ju vara ganska mycket eftersom dagens samhälle är så fundamentalt annorlunda. Svaret är: Ingenting! Evolutionen tar betydligt längre tid. Så när tror du att hjärnan uppgraderades senaste gången?

Rätt svar är för omkring 40000 år sedan. Inte en enda uppdatering under så lång tid! Jämför det med dagens datorer och mobiltelefoner. Vid den här tidpunkten började vi människor göra konst och smycken på nya sätt. Vi uppfann metkrokar och vattenkärll, vilket tyder på att vi kunde planera och tänka mer abstrakt. Utifrån det drar forskarna slutsatsen att hjärnan utvecklades i riktning mot mer kreativitet och högre intelligens.

Den mänskliga hjärnan är extremt avancerad. Hur kommer det sig då att vi har så svårt att hålla fokus på det vi vill och ofta blir splittrade och trötta? Ett svar är att vi är designade för överlevnad, inte för lycka. Ur ett evolutionärt perspektiv har det troligen varit gynnsamt att vi till exempel fångas av ett oväntat ljud. Tack vare det har vi märkt prasslet i busken, som antingen

kunde vara mat eller en tiger som vi behöver fly ifrån.

Vid fara pumpas blod snabbt ut i viktiga muskler så att du kan kämpa eller fly. Eller så aktiveras ”spela död-funktionen” och du blir blickstill. Efter att du har sprungit undan en fara återgår kroppen snabbt till sitt normala läge igen. Visst är det genialiskt!

Idag är det lätt att bli översvämmad av den ständigt stigande informationsfloden och stressad av alla aktiviteter. Tankar, blinkande annonser och plingande notiser – inte farliga djur – tar energi och skapar ofta onödig stress. Tankarna kan handla om deadlines, att inte duga eller att inte klara av något. Ibland fastnar vi i åltände av något som har hänt. Vi rör oss inte heller lika mycket som tidigare och risken är stor att vi hamnar i ett konstant stressläge. Förhöjda nivåer av stresshormonet kortisol över lång tid ökar bland annat risken att dö av hjärt-kärlsjukdomar.

Samtidigt visar en stor mängd forskning att vi genom att träna uppmärksamhet kan lära oss att reglera både stress och känslor. Påvisade effekter är bland annat minskad oro och ångest, mer glädje, bättre fokus och minne samt ett starkare immunförsvar.

KONSTEN ATT INTE SABBA MYCKET SAMTIDIGT

Hur hanterar vi då dagens komplexa tillvaro och allt som pockar på vår uppmärksamhet? Vanligt är att hjärnan spontant försöker göra flera saker samtidigt. Vi ska nu undersöka om det är ett bra förhållningssätt eller inte.

ÖVNING: Multitaskingtestet



Du behöver: penna, papper och tidtagarur.

Många jag träffar tycker att de är bra på multitasking, det vill säga att ha många bollar i luften. Tills vi gör ett enkelt test. Ta fram en penna, ett tidtagarur och ett tomt papper. Vrid pappret till "liggande" och dra två parallella streck från kortända till kortända på den övre halvan av pappret och två likadana streck på den nedre halvan. Ta fram tidtagaruret och se hur snabbt du kan skriva "Multitasking fixar jag" på den översta raden och siffrorna "1–20" på den näst översta raden. Så här:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| M | u | l | t | i | t | a | s | k | i | n | g | f | i | x | a | r | j | a | g |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Du ska alltså fylla bägge raderna och därefter stoppa klockan. Redo? Starta timern och skriv!

Vilken tid fick du? Notera den så ska vi göra del två av övningen. Uppgiften nu är att växla mellan att skriva orden och siffrorna. Multitasking, helt enkelt. Du skriver alltså bokstaven M på den övre av de två tomma linjerna som är kvar, sedan 1 på den nedersta linjen. Fortsätt med u och 2 och så vidare. Så här:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| M | u | | t | i | t | a | s | k | i | n | g | f | i | x | a | r | j | a | g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M | u | | ... | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ↓ | ↗ | ↓ | ↗ | ↓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | ... | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Slutresultatet ska bli detsamma: "Multitasking fixar jag" på den övre linjen och "1–20" på den nedre. Beredd? Kör igång!

När jag har gjort den här övningen med publiken jag möter är resultaten tydliga. Det tar avsevärt längre tid att växla mellan de två uppgifterna. Ofta dubbelt så lång tid, även om det varierar mycket mellan olika människor. Tävlingsdjävulen kan flyga i oss alla även i den första delen av övningen, men många blir mer stressade när de skiftar mellan att skriva bokstäverna och siffrorna. Och de flesta tycker att slutresultatet blir sämre i multitaskingdelen av övningen. De skriver slarvigare, gör fler misstag eller är på väg att göra fler fel.

Intressant nog ligger resultatet från det här enkla testet i linje med forskning inom området. En studie visade att de som växlade mellan uppgifter gjorde dubbelt så många fel och tog 30 procent längre tid på sig än dem som gjorde en sak i taget. En annan grupp forskare, vid Stanforduniversitetet i USA, ville undersöka vilka egenskaper folk som var bra på mediamultitasking hade. Detta innebär att ägna sig åt flera informationskällor samtidigt, som att chatta och titta på film. Till sin förvåning fann forskarna att de som ägnade sig mest åt multitasking var sämst på det. De hade svårare att skifta mellan uppgifter och var mer lätt distraherade. När de försökte fokusera på en enda

uppgift aktiverades fler regioner i hjärnan än vad som behövdes. Bäst på att fokusera, hantera störningar och minnas saker var gruppen som inte brukade ”multitaska”.

Hur kan de som dagligen ägnar sig åt multitasking vara sämre på det än folk som har färre bollar i luften? Vanligen blir vi väl bättre på det vi gör? Sant. Men om du ständigt hoppar mellan saker odlar du splittring, inte fokus. Ju mer splittrad du blir, desto sämre kan du fokusera och prestera. Som vi ska se är hjärnan formbar. Det du odlar växer. Omvänt ökar lugn, fokus och glädje om du stärker det.

Särskilt problematiskt blir det om du försöker göra två liknande saker samtidigt, som att prata i telefon och svara på mejl. Uppgifterna konkurrerar då om samma nätverk i hjärnan. På ett universitet i Kalifornien studerades högutbildades kognitiva förmåga. När de skulle utföra två tankekrävande uppgifter samtidigt sjönk den kognitiva nivån till åttaåringars!

Testa själv vilket som är lättast: att promenera med någon och prata samtidigt eller att titta på nyheterna och föra ett vettigt samtal om något annat än det tv:n förmedlar. När du promenerar och pratar är olika nätverk i hjärnan aktiva, vilket gör att du klarar det utan problem.

Summa summarum är multitasking konsten att sabba mycket samtidigt. Du blir långsammare och mer lättirriterad, förlorar fokus, fattar sämre beslut, tappar i kreativitet och presterar sämre.

Tips!

När du tror att du gör flera saker samtidigt skiftar du i själva verket fokus mellan uppgifterna. Det kostar energi, tar mer tid och försämrar kvaliteten i det du gör. När du efter en snabb koll på sociala medier kommer tillbaka till uppgiften har du förlorat en del av hjärnans bandbredd. Det kan ta flera minuter att komma upp i samma fokusnivå igen, särskilt vid mer krävande uppgifter.

Förmågan att hålla fokus på en uppgift kallas för kognitiv kontroll. I många sammanhang är ett starkt fokus absolut nödvändigt. Positivt är att den här förmågan kan tränas, inte minst för dem som multitaskar mycket! En studie visade att uppmärksamheten stärktes avsevärt genom att räkna andetagerna i tio minuter vid tre olika tillfällen. Två grupper studenter testades, där den ena ägnade sig mycket åt mediamultitasking, den andra lite. Bägge grupperna fick bättre resultat på olika tester, särskilt "multitaskarna". Värt att notera är att de personerna ändå presterade sämre än den andra gruppen.

Så även om du har försökt hålla många bollar i luften under lång tid kan du förbättra fokus och prestationer genom en enkel räkneövning. I kapitel 10 (sidan 116) beskriver jag hur den går till. Och du som vill få mer gjort med mindre energi: gör en sak i taget och först när du är klar går du vidare till nästa uppgift.

FOKUS OCH SÄKERHET

Många olyckor beror på uppmärksamhetsbrist, både på jobbet och i övriga livet. Oavsett om du kör bil eller går på stan kan ett starkt fokus vara din bästa vän. Säkerhetsaspekten är en av många anledningar till att företag idag implementerar fokusträning. Vd:n för det amerikanska byggföretaget Headwaters, Kirk Benson, säger att träningen tar företagets säkerhet till en helt ny nivå.

Sök på *funny phone accidents* så får du exempel på hur galet det kan bli när vi inte är tillräckligt uppmärksamma. En man som sms:ar och går in i en vägg. Kvinnan som faller pladask ner i en damm på ett köpcenter. Men också personer som är svindlande nära att bli påkörda av bilar och bussar.

Folk som går in i stängda hissdörrar och stolpar är en sak. Men hur många skador och dödsfall sker inte på grund av bristande fokus? Idag finns det statistik över tusentals personer som har

dött för att de kört bil och samtidigt kollat mobilen. Ett av många tragiska öden är artonåriga åriga Taylor Sauer i USA. Hennes sista meddelande innan hon körde in i en mötande lastbil löd ironiskt nog: *I can't discuss this now. Driving and Facebooking is not safe! Haha!*

Multitasking har varit populärt under en lång tid, även om allt fler genomsådar den myten. Tiden då du kunde läsa i jobbannonser om vikten av att kunna ha "många bollar i luften" är förbi. Ser du en annons på det temat bör du akta dig för företaget. I alla fall om du inte vill bli mer stressad och prestera sämre.

Så om multitasking inte är en framkomlig väg, hur ska du då hantera allt som behöver göras? Enkelt! Du kan använda hjärnan på nya sätt för att få nya resultat! Genom att göra mindre – en sak i taget – kan du uppnå mycket mer. En annan nyckel är att då och då fokusera på andningen, som är tillgänglig hela livet. När tankarna drar dig iväg till framtiden eller det förflutna kan hjärnan få lite lugn helt enkelt genom att du riktar uppmärksamheten till andetaget här och nu.

ÖVNING: Tre medvetna andetag



Den här ikonen visar att övningen finns i appen *Hjärnfokus*, som du hittar via din mobiltelefon eller surfplatta. Se även hjarnfokus.se.

Övningen *Tre medvetna andetag* kan på kort tid skapa mer lugn. Blunda och känn de kroppsliga upplevelser som andningen för med sig i näsan eller i magen. Du kan också känna andetaget som helhet: inandningen, den korta pausen och hela utandningen. Föredrar du att titta så kan du låta blicken vila ofokuserad snett nedåt framför dig.

Andas i första hand genom näsan och med stängd mun. När du andas snabbt genom munnen tolkar kroppen det som att du är i fara. Det sympatiska nervsystemet som styr över kamp-flyktresponserna aktiveras. När du istället andas genom näsan blir andningen ofta långsammare och "bromspedalen" – det parasympatiska nervsystemet – tar kommandot. Stressnivån går ner och du får ny energi. Att andas genom näsan gör dessutom att luften värms, fuktas och renas.

Samtidigt är fokusträning ingen andningsteknik. Du bara använder andningen för att stärka din uppmärksamhet. Blir det för mycket att tänka på – bara andas som vanligt! Efter tre andetag kan du öppna ögonen om du har blundat.

Gör det till en vana att då och då ta tre medvetna andetag: på morgonen när du vaknar, när du sitter på bussen eller strax före ett möte.

HJÄRNFOKUS DEFINIERAT

Hjärnfokus definieras i den här boken som en icke-dömande uppmärksamhet i nuet. Du kan avsiktligt rikta denna uppmärksamhet dit du vill. Längre fram går jag igenom var och en av de här komponenterna: icke-dömande (kapitel 18), uppmärksamhet i nuet (kapitel 3), och avsikt eller intention (kapitel 19). I Dansa med distraktionerna (kapitel 7) tittar vi närmare på riktat respektive öppet fokus. Din uppmärksamhet är som en ficklampan. När du behöver ha fokus på en uppgift är det bra med ett "laserfokus". Ibland är det bättre med en bredare och mer öppen uppmärksamhet, som i trafiken.

Du som är insatt i mindfulnessforskning kanske känner igen definitionen ovan. Jag har fördjupat mig i mindfulness sedan 1990-talet och det är ingen slump att jag återanvänder mina kunskaper från det området. Fokusträning, mindfulness och

hjärnfokus är utbytbara begrepp. När jag skriver hjärnfokus är det alltså samma sak som mindfulness, enligt definitionen ovan.

Mindfulness är ett relativt nytt forskningsområde. Det finns till exempel ingen konsensus i forskarvärlden exakt vad mindfulness är eller varför det tycks ha en lång rad hälsosamma effekter. Idag pågår en intensiv forskning om vad inom mindfulness som är verksamt vid olika hälsoutmaningar, vad som händer i hjärnan och hur fokus och arbetsglädje påverkas. Mycket vet vi redan, och samtidigt finns det en hel del kvar att klarlägga.

Mindfulnesssträning handlar om mer än att enbart träna sin koncentration, även om det är en central komponent. Andra delar är medkänsla, en inre jämvikt och *loving kindness* eller kärleksfull vänlighet. Och att lära sig konsten att glädjas med andra. Min första erfarenhet av den här träningen inkluderade också vad som på pali heter *vipassana* eller insiktsmeditation.

Traditionellt sett ingår det även en grundläggande etik: avstår du från att ljuga eller döda påverkar det den mentala träningen positivt enligt buddhistiska tankegångar. Den här boken avser dock inte belysa mindfulness ur till exempel etiska eller kulturella aspekter, och jag går inte heller igenom alla olika definitioner som finns. Se gärna Källor längst bak om du vill veta mer om olika infallsvinklar till ämnet.

Jag vill hålla hjärnfokus så enkelt som möjligt, med inspiration av olika lärare jag har tränat för under åren, utan att djupet ska gå förlorat. Min egen träning och förståelse för vad mindfulness är kommer till stor del via förgrundsfiguren Jon Kabat-Zinn, professor i molekylärbiologi. Och även via lärare vid det Center for Mindfulness i USA som han har grundat. Men också genom Andries Kroese, professor i kärlikirurgi, vars sunda förnuft och klara logik har influerat mig. Därutöver finns många andra inspirationskällor, till exempel Rasmus Hougaard som på snillrika sätt har anpassat fokusträning till arbetslivet.

Så varför använder jag då inte ordet mindfulness, som ju numer även finns i Svenska akademins ordlista? Vi männi-

skor har utmaningar på en rad olika sätt och därför kan träningen behöva anpassas till våra olika behov. Jag har också träffat många som inte är intresserade av mindfulness, men pratar jag om fokusträning eller *mind training* lyssnar de nyfiket! Det är lite ironiskt eftersom mindfulness är en förmåga som är skild från alla ord, tankar och koncept. Likväl är det betydelsefullt hur saker presenteras för oss, och det har jag respekt för.

Av samma anledning har jag valt att klä några klassiska mindfulnessövningar i nya ord, som *Powerpausen* och *Skarpt fokus*. Det betyder inte att det är fel på ord som "kroppsscanning" eller "sittande meditation". Ordet meditation har för övrigt samma latinska rötter som "medicin", vilket handlar om hälsa.

Jag skrev ovan att intention är en av de centrala komponenterna. Så vad är min avsikt med att skriva *Hjärnfokus*? Jag vänder mig till dig som aldrig skulle göra som jag gjorde, nämligen att snubbla in på ett buddhistiskt tempel i nordöstra Thailand och tillbringa närmare en vecka där. Och senare stänga av mobilen helt och åka på retreat i tystnad i sju dagar eller mer. Det har gett mig mycket, men det är antagligen bättre för de flesta att mjukstarta.

Så på sätt och vis riktar jag mig inte i första hand till dig som redan håller på med mindfulness, även om jag har en förhoppning att även du ska gilla det jag skriver. Huvudsyftet är att bidra till att så många människor som möjligt ska få verktyg för att hantera det berömda livspusslet. Genom relativt enkla medel kan du få mer lugn, glädje och fokus i ditt liv. Särskilt om du inte strävar efter sådana resultat, vilket är en av många paradoxer i den här träningen.